

1 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

今年は血圧で健康管理



明けましておめでとうございます 本年もよろしくお願い致します



2014 年が幕を明けました。今年は冬季オリンピックや、サッカーワールドカップなどスポーツの祭典の年ですね。また、消費税増税も行われ、忙しい1年となりそうです。

スポーツを観て興奮したり、仕事や生活面でストレスを感じたりすると血圧が上昇します。寒い今の季節も血管が収縮するため血圧が高くなります。もともと血圧が高目の方は日頃から注意することが大切です。

楽しい1年にするためにも今年は血圧で健康管理を行ってみませんか？糖尿病や脳梗塞などの予防にもつながりますよ。

自分の血圧値を知ろう！

まずは自分の血圧値を知っておきましょう。最近では自宅で簡単に測定できる血圧計がいろいろ出ています。1つ持っておくと便利です。青色の部分が『至適正值』といってもっとも好ましい血圧値です。緑色の『正常血圧』、きみどり色の『正常高値血圧』は高血圧との診断はされないものの、高血圧予備軍として扱われます。生涯で高血圧になる確率は高いといわれています。それ以上が高血圧と診断されます。食事・運動療法以外にも薬での治療をすすめられます。

※自宅で測定した時と、病院・診察中に測定した時とでは上の血圧で 20～30mmHg、下の血圧で 10mmHg くらい高くなることあるといわれています。

成人における血圧値の分類

収縮期血圧(上の血圧)	≥180	Ⅲ度高血圧(重症)									
	160-179	Ⅱ度高血圧(中等症)									
	140-159	Ⅰ度高血圧(軽症)									
	130-139	正常高値血圧									
	<130	正常血圧									
	<120	至適正值									
拡張期血圧(下の血圧)											
<table border="1"> <tr> <td><80</td> <td><85</td> <td>85-89</td> <td>90-99</td> <td>100-109</td> <td>≥110</td> </tr> </table>						<80	<85	85-89	90-99	100-109	≥110
<80	<85	85-89	90-99	100-109	≥110						

出典：『高血圧治療ガイドライン2009』

生活習慣を見直そう！

高血圧自体の自覚症状はあまりはつきりしません。だからといってそのままにしていると、動脈硬化を起こし、心筋梗塞や脳梗塞の原因をつくってしまいます。高血圧の恐ろしさは高血圧合併症にあるのです。そうならないためにも生活習慣の中で予防していきましょう。

Ⅰ度高血圧(軽症)の方なら、それだけで改善することもあります。

- ① 塩分を控える
一番はバランスのよい食事ですが、とくに日本人は外国人と比べても塩分摂取量が高目です。少しずつでも塩分を減らす事をこころがけましょう。【例】ラーメンはスープに塩分が多いのでスープは残す ets
- ② 適度な運動を30分以上行う
適度な運動とは、ウォーキング(速歩)・軽いジョギング・水中運動・自転車などの有酸素運動を1週間に4～7日、30分以上を目安に行ってみましょう。運動強度が強すぎるとかえって血圧が高くなってしまうので「ややきつい」程度の運動強度がよいでしょう。
- ③ 禁煙・節酒
タバコは血圧にとっても百害あって一利なしです。お酒はやめる必要はないですが、お酒の量を控えることで血圧の低下が確認されています。
- ④ 急激な温度変化に注意する
- ⑤ 十分な睡眠をとる
- ⑥ ストレスを貯めない

